

实用 礼仪

主编 赵惠岩



科学出版社

实 用 礼 仪

主 编 赵惠岩
副主编 张 蓬 金晓峰
李 南 李宏娟

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书充分考虑到学生学习礼仪的实际需要,较为全面地介绍了现代礼仪的基本知识。书中内容涉及个人礼仪、社交礼仪、公共场所礼仪、学校礼仪、家庭礼仪、商务礼仪、服务礼仪、职场日常礼仪、世界部分国家礼仪礼俗,每章都有学习目标、教学要求,每节都有引例、礼仪的具体内容和基本训练。本书以现代、实用、创新为特色,语言简洁,具有较强的操作性。注重调动学生礼仪实践的积极性,既有助于学生学习,又有利于教师教学。

本书可作为相关专业学生的礼仪课教材,也可为其他读者自学礼仪知识提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

实用礼仪/赵惠岩主编. —北京:科学出版社,2012

ISBN 978-7-03-033823-5

I. ①实… II. ①赵… III. ①礼仪-教材 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 042866 号

责任编辑:胡云志 石 悦 程 凤/ 责任校对:李 影

责任印制:张克忠 / 封面设计:华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市安泰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012 年 3 月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2012 年 3 月第一次印刷 印张:15

字数:300 000

定价:27.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

中国素有“礼仪之邦”的美称，讲“礼”重“仪”是中华民族世代相传的优秀传统。孔子曰“君子不知足于人，不失色于人，不失口于人”，即提醒人们在行为、态度和言论上不要失礼于人。“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”现代礼仪教育不仅仅是素质教育的必需，也是社会文明进步的强烈要求。现代意义上的礼仪一般是指人们在人际接触、社会交往中表示互相尊重、友善的礼节和仪式，是人们在社会生活工作中处理人际关系、约束自己行为以示尊重他人的准则。“知书达理，待人以礼”应当是当代学生的基本素养。

现在，许多用人单位在聘用和考核员工时更重视他们的适应能力、沟通能力和礼仪修养，先做人、后做事是企业对员工的最首要的要求。而高职高专院校的办学理念是以就业为导向，以提高学生的职业能力和职业技术为核心，培养的是应用型人才。本书结合高等职业教育的特征，以理论与实践并重、教学与训练结合为原则，在知识讲述方面力求简约明了、够用为度，在实训操作方面力争实用易学、立竿见影。

本书内容不仅包括社会中的个体所要掌握的个人礼仪、社交礼仪、公共场所礼仪和家庭礼仪，还从学生实际出发，编写了学校礼仪和职场日常礼仪。同时，紧紧围绕岗位教育的培养目标，编写了商务礼仪、服务礼仪、金融保险营销礼仪等内容，使学生能更快地适应未来职场的专业要求。与其他同类教材相比，本书具有新颖性、广泛性、综合性、实用性等特点。

全书共九章，每章均设有学习目标和教学要求，每节都安排有学习目标、引例、具体内容、复习思考题和实训练习与操作等。本书体系合理，内容丰富，理论论述与礼仪实用技巧相结合。

本书编写人员均为教学骨干，长期从事礼仪方面的教学和培训。赵惠岩担任本书主编，并负责拟订编写大纲。具体分工如下：第一章由李南编写，第二章由张蓬编写，第三章至第五章由金晓峰编写，第六章至第九章由赵惠岩编写。全书由赵惠岩修改、总纂。

本书在编写过程中，参考和借鉴了国内有关专家、学者发表的或网络上的最新礼仪研究成果，限于篇幅，未能一一注明，在此向各位专家、学者表示诚挚的谢意；同时，作为省级教学团队——鞍山师范学院高等职业技术学院“德育素质课教学团队”的一门重点建设课程的配套教材，本书的编写还得到了团队带头人鞍山师



范学院高等职业技术学院宋辉院长的关心、鼓励和支持，在此表示感谢；最后，特别要感谢科学出版社的领导和编辑，在他们的精心安排、组织和督促下，本书才得以顺利出版。

由于编者水平有限，加上时间仓促，书中难免存在疏漏之处，恳请专家、同行及读者不吝指正，以便今后修订，使本书日臻完善。

编 者

2012 年 1 月

目 录

前 言

第一章 个人礼仪	1
第一节 仪容礼仪	2
第二节 仪态礼仪	9
第三节 服饰礼仪	21
第四节 言谈礼仪	30
第二章 社交礼仪	37
第一节 介绍礼仪	38
第二节 握手礼仪	43
第三节 名片礼仪	46
第四节 拜访礼仪	50
第五节 待客礼仪	55
第六节 中餐礼仪	61
第七节 西餐礼仪	70
第八节 舞会礼仪	76
第三章 公共场所礼仪	82
第一节 散步行路礼仪	83
第二节 排队等候礼仪	86
第三节 超市购物礼仪	88
第四节 游玩参观礼仪	91
第五节 观看演出礼仪	93
第六节 乘坐电梯礼仪	98
第七节 洗手间礼仪	101
第八节 交通礼仪	102
第四章 学校礼仪	108
第一节 日常礼仪	108
第二节 宿舍礼仪	112
第三节 图书馆礼仪	114
第四节 餐厅礼仪	116

第五节 活动礼仪	118
第六节 求职礼仪	120
第五章 家庭礼仪	125
第一节 基本概念	125
第二节 家人相处礼仪	127
第三节 邻里相处礼仪	130
第六章 商务礼仪	136
第一节 商务谈判礼仪	136
第二节 商务仪式礼仪	141
第三节 会务礼仪	154
第七章 服务礼仪	161
第一节 商场服务礼仪	162
第二节 宾馆服务礼仪	170
第三节 导游服务礼仪	177
第四节 酒吧服务礼仪	185
第八章 职场日常礼仪	192
第一节 办公室礼仪	193
第二节 金融业礼仪	202
第三节 教师礼仪	211
第九章 世界部分国家礼仪礼俗	215
第一节 日本	216
第二节 韩国	219
第三节 美国	222
第四节 英国	227
第五节 法国	230
参考文献	234

第一章 个人礼仪

学习目标

通过本章学习，基本了解个人礼仪的基本要求及规范，认识到举止不端、衣冠不整等会影响自身形象，并且会增加求职的难度。

教学要求

认知：能够了解仪容、仪表、仪态的礼仪规范及言谈举止的礼仪细节等。

理解：随着知识经济的到来，我国服务业也面临着巨大的挑战，塑造完美的个人形象是非常重要的。深入学习礼仪知识和技巧，才能赢得上司、客户、朋友和同事的信赖与尊重。

运用：通过本章学习，学生更加注重自己的个人礼仪，并且可以推广到其他人身。

几千年的人类文明史证明，文雅的仪表和悦人的仪态一直是人们孜孜以求的。如今，随着现代社会人际交往的日渐频繁，人们对个人的礼仪倍加关注。从表面看，个人礼仪仅仅涉及个人穿着打扮、举手投足之类无关痛痒的小节小事，但小节之处显精华，举止言谈见文化。

个人礼仪是社会生活中每个个体的生活行为规范与待人处世的准则，是个人仪表、仪容、言谈、举止、待人接物等方面的个体规定，是个人道德品质、文化素养、教养良知等精神内涵的外在表现。其核心是尊重为本、与人为善、表里如一、内外一致。

“行为心表，言为心声”是众所周知的，个人礼仪如果不以社会公德为基础，不以个人品格修养、文化素养为基础，而只是在形式上下工夫，就无法从本质上表现出对他人的尊敬之心、友好之情，因而也就不可能真正地打动对方、感染对方，从而增进彼此的友谊，融洽彼此的关系。“诚于中则形于外”，只有内心具备了高尚的道德情操，才能有风流儒雅的风度；只有有道德、有修养、有文化、有学识的人才能“知书识礼”，才能严于律己，宽以待人，才能真正成为明辨礼与非礼界限的

文明人。

个人礼仪不仅是衡量一个人道德水准高低和有无教养的尺度，而且也是一个社会、一个国家文明程度的重要标志。

第一节 仪容礼仪

学习目标

1. 掌握头发护理技能。
2. 掌握面部清洁技能。
3. 掌握不同脸形的化妆技巧。

引例

被誉为“经营管理之神”的松下电器集团（松下电器）总裁松下幸之助先生，早年时不修边幅，头发乱糟糟，衣服脏兮兮，并且有许多皱褶，皮鞋也不亮，像一个邋遢的老头。有一次去理发馆理发，当理发师得知他就是大名鼎鼎的松下电器总裁时，惊讶得不知该说什么。过了一会儿，他严肃地对松下先生说：“您作为一个有名气的公司的老板，还这样不注意自己的外表，别人怎么说呢？从这一点可以看到贵公司的形象，有损于公司名气啊。”松下先生听了，顿时悟出理发师话中的真谛。从此，他的衣服总是整整齐齐的，皮鞋锃亮，头发梳得油光。外人与他打交道时，看到他整齐的装束与整洁的外貌，顿生好感，不由肃然起敬。

思考题：松下电器总裁悟出理发师话中的真谛是什么？

仪容，通常是指一个人的外貌，包括发式、面容、脸色等状态。它反映了一个人的精神面貌、朝气与活力，是传达给接触对象的最直接、最生动的第一信息，并将影响到对方对自己的整体评价。

一、头发要求

（一）头发护理

头发的好与坏，能够体现一个人的健康程度，我们每个人都想拥有一头乌黑亮丽的头发。从科学的角度去分析，真正健康的头发有四个基本特征：弹性、柔亮、结构紧密、乌黑。从发质去分析，头发发质分为三类。

（1）中性健康的发质：头发自然润泽、亮丽柔美，特别好梳理。这体现出人体的血液循环良好，形成一层本酸性保护网，分泌正常的油脂。建议每周洗头发3~5次，并要用温和含水量大的洗发产品来护理。

(2) 干性发质：头皮敏感发痒，头发较干燥没有弹性，容易脱落。原因是烫发染发次数过多，导致角蛋白流失，缺乏油脂的分泌。应该先用滋润的护发产品，轻轻按摩头皮和发梢，并对头发进行定期修护，加强保护。平时需要使用乌黑柔亮型，负离子、游离子焗油型洗护产品。

(3) 油脂性头皮和发质：头发非常油腻，没有弹性，疏松不好定型。原因是食用太多的甜食和脂肪量太高的食物，导致油脂分泌过多，建议不要大力地梳擦、按摩头皮，应该用专门平衡油脂的洗发产品，不要用热水洗头发，应该用温水。每次洗发后，要使用能收紧头皮、控制油脂分泌的活发露。

在头发的日常洗护保养中我们应该做到如下四个方面。

(1) 洗发前的梳理。这是许多人容易忽视的细节。适当的梳理不仅可以促进头部皮肤的血液循环，而且将减少洗发时断发和脱发的机会，是保养头发的好办法。具体步骤非常简单，就是用大齿梳子从头部皮肤到发梢将头发理顺。

(2) 确定水温。洗发的时候要注意调节好水的温度，太烫的水温会伤及发质，太冷的水则难以除垢，最适宜的水温应在 40℃ 左右。

(3) 分两次彻底清洗，要尽量保证不留黏滑物。如果头发清洁得不彻底，很容易很快积聚新的污垢，令头发受损。

(4) 梳理头发时动作一定要轻柔。古人云“欲发不脱，梳头千遍”。北宋大文学家苏东坡的头发曾一度陆续脱落，后来他接受一位名医的劝告——早晚梳头，不久即见效，并在月下梳头时吟成《酒醒岁月理发而寝》的著名诗篇。

我们应当养成每天早晚梳头的良好习惯，以利头发保健和身体健康。梳理头发要注意工具的选择。选择梳子的材料关键是梳齿必须排列均匀、整齐，间隔宽窄合适，不疏不密；梳齿的尖端要钝圆，不可过于尖锐，以免损伤头皮。为了防止皮肤传染病，梳子不宜转借他人使用，也不宜使用公用梳子。每天梳理头发时若发现有几十根头发脱落，这是正常的新陈代谢现象，不必担心。

梳理自己的头发，不宜当众进行。最好随身携带一把梳子，不要以手指代替梳子。梳理头发时，难免会产生少许断发、头屑等，不要信手乱扔。

(二) 头发修剪

发型是仪容美的重要部分。有位美容学家说：“发式是人的第二面孔。”合适的发型会使人容光焕发、风度翩翩。

发型要符合自己的职业，符合自己的内在气质和风度，符合自己的年龄、脸型、身材和性格，显示和谐之美。同时，要慎重染色。

(1) 对于女性来说，太长的头发是非职业化的信息，工作场合女士不宜梳披肩发，头发不可遮挡眼睛，不留怪异的新潮发型；头发过肩的，工作时要扎起，宜拢在脑后，或束或挽或盘，以深色的发夹网罩为好。女士发型多样，变化大，发型必须根据自己的脸型来设计。椭圆形脸可选任意发型；圆形脸应将头顶部的头发梳高，使脸部增加几分力度，并设法遮住两颊；长形脸看起来面部消瘦，发型应适当遮住前额，并设法使双颊显得宽竖；方形脸应设法掩饰棱角，使脸显得圆润些；额

部窄的脸，应增加额头两侧头发的厚度。

(2) 男士的头发要保持清洁，长度要适宜，前不及眉，旁不遮耳，后不及衣领；不能留长发、大鬓角；不留络腮胡子或小胡子。男士的发型也要体现一个人的性格、修养和气质。短发型可以体现青年人朝气蓬勃的精神面貌；长形脸的男士不宜留太短的头发；下巴较方的人可以留些鬓发；瘦高的人应留长一点的头发；矮胖、瘦小的人头发不宜长。

要想保持发型的美观，需要定期修剪头发，并且持之以恒。通常应当每半个月左右修剪一次，至少也要确保每个月修剪一次。

二、面部要求

为了使自己容光焕发，能够彰显活力，给对方留下良好的印象，每个人都应注意面部清洁与适当的修饰。

(一) 口腔清洁

保持口腔清洁，是与人交往的必需环节。一口洁白的牙齿是很美的，而黄色或发黑的牙齿则在启齿谈笑时，显得很文雅。

保持牙齿的清洁，首先要坚持每日早晚刷牙，清除口腔细菌、饭渣，防止牙石沉积。刷牙时应顺着牙缝的方向上下刷，要刷到牙齿的各个部位，平时不能喝过浓的茶，以防止牙齿变黄。

不可以当众剔牙、嚼牙花子；与人交谈时，口角不应有白沫；工作之前或与人交往前不要吃葱、蒜、韭菜等带有强烈异味的食物，更不能饮酒过量，引起别人的反感；不能在入前嚼口香糖，一边与人说话一边嚼糖就更不礼貌了。

(二) 修理眉毛

修眉是一门技巧性很高的技术，既要掌握操作技术，又必须认真仔细，才能修出理想的眉形。其主要步骤包括如下六个方面。

(1) 准备用具。修眉前先准备好眉钳、小镊子、眉笔、眉刷、镜子、小剪子、润肤霜和小棉球等用具。

(2) 清洁眉毛。对着镜子用小眉刷轻刷双眉，以除去粉剂及皮屑。用棉球蘸酒精或收敛性润肤水，擦眉毛及周围，使之清洁。

(3) 用温水浸湿棉球或热毛巾盖住双眉，使眉毛部位的组织松软；柔软剂亦能使眉毛及其周围的皮肤松软。

(4) 确定眉形。掌握眉峰、眉头、眉梢的关键点，眉峰在眉毛的 $2/3$ 处。先用眉笔画出适合自己的眉形，凡留在轮廓线以外的眉毛都是多余的。

(5) 修整形状。用眉钳把多余的眉毛一根根地拔掉，直至获得理想的眉形。散眉拔除后，用收敛性化妆水拍打双眉及其周围的皮肤，以收缩皮肤毛孔。

(6) 必要时用眉笔修饰。在描眉时通常要注意两头淡、中间浓，上边浅、下边深。

最后要提醒的是，两根相距很近的眉毛会给人一种心事重重的感觉。太浓的眉毛则会使脸的轮廓线条显得太硬朗。若两条眉毛太稀疏，又显得缺乏个性。不管眉毛形状如何，向上挑起线条，会让人显得更富活力。

（三）面部清洁

为了使自己容光焕发，能够彰显活力，应注意面部的清洁与适当的修饰。

洗脸的时间一般是早上起床后和晚上睡觉前，一天两次。男性的皮肤多为油性或偏油性，可以增加洗脸次数，以除去油光，保持面部皮肤的清爽与整洁。

取洗面奶适量，用双手的中指和无名指的指肚在脸上由内向外打圈揉搓，使污垢浮上表面。面积较大的脸颊部位需要特别仔细关照。洗脸的重要技巧是不要太用力，以免给肌肤带来不必要的负担。要记得洗脖子，下巴底部、耳下等部位也要仔细洗净，粉底霜没去除干净将引发肌肤各种困扰。天冷时要使用温水洗脸，以免毛孔紧闭而影响清洗效果。洗脸后用毛巾擦拭脸上水分时，不可用力揉搓，以免伤害肌肤。正确的方法是将毛巾轻敷在脸颊上，让毛巾自然吸干水分。

要保持面部的润泽光洁，仅仅洗脸是不够的，面部的保养也很重要。面部保养需要使用基础护肤品，一般包括洗面奶、柔肤水（爽肤水）和乳液。正确的步骤是用洗面奶洗脸—拍打柔肤水（爽肤水）—涂抹乳液。在室外工作时还要适量涂抹防晒用品。

保持面部清洁还要注意去除眼角的分泌物。戴眼镜者还应注意，眼镜片上的多余物也要及时揩除。除了具有宗教信仰与风俗习惯者之外，男性不宜蓄留胡须，因为它在交际场合显得不清洁，还不尊重交往对象，所以男性最好每天坚持剃一次胡须，绝对不可以胡子拉碴地上班或会面。此外还要注意经常检查和修剪“鼻毛”，在人际交往中，偶尔有一两根鼻毛黑乎乎地“外出”，是很破坏他人对自己的看法的。

（四）面部化妆

俗话说：“三分容貌七分打扮。”化妆可以增添自信，缓解压力，对交往对象表示礼貌和尊重。在当今社会中，化妆已逐渐被越来越多的人重视。

男士妆容以整洁和反映男子自然具有的肤色、五官轮廓和气度为佳。男士应注意清洁面部，勤刮胡须，勤剪鼻毛；勤洗手、勤修剪指甲，保持指甲清洁卫生；清洗面、手，清洗后用护肤品护理。

女士化妆时要特别遵循整体协调。在化妆时，应努力使整个妆面协调，并且应与全身的装扮协调，与所处的场合协调，与当时的身份协调，以体现出自己慧眼独具、品位不俗。化妆的基本步骤包括如下八个方面。

（1）洁面。化妆前必须彻底清洁面部皮肤，尤其是油脂分泌较多的鼻翼两侧及额头等处。如果时间充裕，还可以做面膜。做完面膜再上妆，可以使妆容更加服帖和自然。

（2）打底。使用爽肤水或化妆水拍打脸部，直至全部吸收。选择适合自己的乳

液或面霜在面部抹匀,并使用隔离霜或粉底液让皮肤白皙匀称。最后使用比隔离霜或粉底液白一号色的粉饼,将面色修匀。

(3) 施眼影。施眼影的主要目的是强化面部的立体感,表现眼部结构,并且使化妆者的双眼显得更为明亮传神。眼影色调包括阴影色、晕染色、提亮色、强调色。①阴影色,包括灰色、棕色,涂在希望显得窄小、深凹的部位。②晕染色,包括棕红色、肉红色,用于晕染阴影色的上缘,使阴影色显得自然真实。③提亮色,包括白色、肉色、浅粉、浅黄,用于希望显得高、宽阔的部位,使之与阴影色产生对比,加强眼部的立体感。④强调色,包括蓝色、绿色、紫色、金银色,用于眼尾,面积不宜大,用于修饰美化眼睛,吸引人的注意力。施眼影时,有两大问题应予注意。一是要选对眼影的具体颜色。过分鲜艳的眼影,一般仅适用于晚妆,而不适用于工作妆。对于中国人来说,化工作妆时选用浅咖啡色的眼影往往收效较好。二是要施出眼影的层次感。施眼影时,最忌没有厚薄深浅之分。注意使之由浅而深、层次分明,将有助于强化化妆者眼部的轮廓。施眼影前先勾勒眼线,眼角处贴近睫毛根部由内而外平实拉出。然后选择与上衣一致或者相对称颜色的眼影涂于眼皮上方,并用白色眼影涂于眉毛下方眼窝上方处,以增加眼部的立体感。由眼角开始轻轻地涂上深色的眼影,较大范围地涂在上眼睑上,重点放在眼尾,在下眼睑的外1/3也要扫上眼影。然后用黑色眼线笔勾画出上、下眼线。用睫毛夹将睫毛夹弯,使睫毛卷曲上翘后,涂抹睫毛膏。

(4) 画眉毛。眉毛应画得轻松自然,画眉毛最好选用眉刷,蘸上眉粉,一点一点刷上去。眉粉的重点应放在眉长的1/3处。眉毛的长短和形状要根据脸形而定。

(5) 抹腮红。腮红可以让面部气色更加红润。在脸颊处用刷子轻蘸腮红,一点一点地淡涂。涂的范围高不过眉,低不过嘴角,宽不过眼。

(6) 扑粉进行定妆。在上好腮红后,即应以定妆粉定妆,以便吸收汗、皮脂,并避免脱妆。

(7) 涂唇妆。唇妆是脸部化妆的最后一步,既可改变不理想的唇形,又可使双唇更加娇媚迷人,起到画龙点睛的作用。要先以唇线笔描好唇线,确定好理想的唇形。唇线笔的颜色要略深于唇膏的颜色。描唇形时,嘴应自然放松张开,先描上唇,后描下唇。在描唇形时,应从左右两侧分别沿着唇部的轮廓线向中间画。上唇嘴角要描细,下唇嘴角则要略去。描好唇形后,才能涂唇膏。选择唇膏时,既可以选彩色,也可以选无色。但要求其安全无害,并要避免选用鲜艳古怪之色。女性一般宜选棕色、橙色或粉色,男性则宜选无色唇膏。涂唇膏时,应从两侧涂向中间,并要使之均匀而又不超出唇线笔画定的唇形。涂唇膏后,要用纸巾吸去多余的唇膏,并细心检查一下牙齿上有没有唇膏的痕迹。

(8) 检查效果。

总之,高明的化妆,既要彰显漂亮的仪表,又要几乎不露人工痕迹,美丽淡雅。

不同脸形的人,化妆技巧是不同的。

(1) 椭圆脸形化妆技巧。椭圆脸可谓公认的理想脸形，化妆时宜注意保持其自然形状，突出其可爱之处，不必通过化妆去改变脸形。胭脂应涂在颊部颧骨的最高处，再向上向外揉化开去。唇膏，除嘴唇唇形有缺陷外，尽量按自然唇形涂抹。眉毛可顺着眼睛的轮廓修成弧形，眉头应与内眼角齐，眉尾可稍长于外眼角。

(2) 长脸形化妆技巧。长脸形的人在化妆时力求达到的效果应是增加面部的宽度。胭脂应涂得离鼻子稍远些，在视觉上拉宽面部。涂抹时，可沿颧骨的最高处与太阳穴下方所构成的曲线部位，向外、向上抹开去。若双颊下陷或者额部窄小，应在双颊和额部涂以浅色调的粉底，造成光影，使之变得丰满一些。眉毛修正时应令其成弧形，切不可有棱有角。眉毛的位置不宜太高，眉毛尾部切忌高翘。

(3) 圆脸形化妆技巧。圆脸形给人可爱、玲珑之感，若要修正为椭圆形并不十分困难。可用胭脂从颧骨处起涂至下脸部，注意不能简单地在颧骨突出部位涂成圆形。用唇膏将上嘴唇涂成浅浅的弓形，不能涂成圆形的小嘴状，以免有圆上加圆之感。粉底可用在在两颊造成阴影，使圆脸消瘦一点。选用暗色调粉底，沿额头靠近发际处起向下窄窄地涂抹，至颧骨下可加宽涂抹的面积，造成脸部亮度自颧骨以下逐步集中于鼻子、嘴唇、下巴附近部位的效果。眉毛可修成自然的弧形，可作少许弯曲，不可太平直或有棱角，也不可过于弯曲。

(4) 方脸形化妆技巧。方脸形的人以双颊骨突出为特点，因而在化妆时，要设法加以掩饰，增加柔和感。胭脂宜涂抹得与眼部平行，切忌涂在颧骨最突出处，可涂抹在颧骨稍下处并向外揉开。粉底可用暗色调在颧骨最宽处造成阴影，令其方正感减弱。下颚部位宜用大面积的暗色调粉底造成阴影，以改变面部轮廓。唇膏可涂丰满一些，强调柔和感。眉毛应修得稍宽一些，眉形可稍带弯曲，不宜有角。

(5) 三角脸形化妆技巧。三角脸形的特点是额部较窄而两腮较宽，整个脸部呈上小下宽状。化妆时应将下部宽角“削”去，把脸形变为椭圆状。胭脂可由外眼角处起，向下涂抹，使脸部上半部分拉宽一些。粉底可用较深色调的在两腮部位涂抹、掩饰。眉毛宜保持自然状态，不可太平直或太弯曲。

(6) 倒三角脸形化妆技巧。倒三角脸形的特点是额部较宽大而两腮较窄小，呈上宽下窄状。人们常说的“瓜子脸”、“心形脸”，即指这种脸形。化妆时，诀窍与三角脸形相似，需要修饰部分则相反。胭脂应涂在颧骨最突出处，而后向上、向外揉开。粉底可用较深色调的涂在过宽的额头两侧，而用较浅的粉底涂抹在两腮及下巴处，造成掩饰上部、突出下部的效果。唇形宜描得稍宽厚些。唇膏宜用稍亮些的颜色以增加柔和感，眉毛应顺着眼部轮廓修成自然的眉形，眉尾不可上翘，描时从眉心到眉尾宜由深渐浅。

舞会的化妆不同于日间或宴会妆，因为舞场上灯光幽暗、多彩，气氛热烈，淡妆效果不佳，所以妆可以化浓艳一些。粉底色调宜与自然肤色相仿，太深、太浅均不适宜。若穿露肩背式礼服，颈部、肩部及手臂上也应涂上粉底，应选用鲜红色的胭脂。凡带有暗色成分的胭脂在灯光下看起来都会显得脸颊深陷。应用深桃红色和玫瑰红的唇膏，以增加明艳之感。还可以涂亮光唇油，以增加光泽。眉毛从眉头至



眉尾应由淡渐浓。睫毛膏可比平时多刷几层，如用假睫毛效果更好。

戴眼镜的职业女性化妆也有技巧。经常戴眼镜的人，在化妆上应区别于不戴眼镜者。应注意眼镜框的上边是否与眉形相配合，以上边线与眉平行为佳，切不可框线下垂而眉形上扬。画眉毛的眉笔色调与镜框的颜色尽量相配。应选用较明亮的眼影色及浓密一些的假睫毛或深色的睫毛膏。由于近视往往会使眼睛显得小些，所以应在上睫毛下画上较深色的眼线。胭脂、口红的颜色应与镜框的颜色相协调，深色镜框需配以较深色的口红，反之则较淡些。胭脂应抹得低些，以免被眼镜遮住。发型应以简单为宜，额前的刘海不要太多、太长。

需要注意的是不能在公共场所化妆，在众目睽睽之下化妆是非常失礼的。如有必要化妆或修饰的话，要在卧室或化妆间做。工作时间不能化妆，否则易被他人当做不务正业的人。不允许在男士面前化妆，否则会引起误会。不要非议他人的妆容。不要借用他人的化妆品，这样做既不卫生又不礼貌。要注意卸妆，卸妆可以彻底清洁皮肤，达到保护皮肤的目的。

三、手部要求

当你与人交往时、执行公务时、打电话时、就餐时，对方都会先看见你的手，形成一种印象，所以手在仪表中占有很重要的位置。同时，手的清洁与否能反映出一个人的修养与卫生习惯。

要随时清洗自己的手，注意修剪与洗刷指甲，不得留长指甲。手指甲的长度以不长过手指指尖为宜。女性不要涂有色的指甲油。在任何公众场合都不应修剪指甲或摆弄手指，也不能或用手撕指甲或用嘴咬指甲，这些都是失礼的行为。有些人有用牙签剔指甲的毛病，这个动作既不卫生，也不雅观，往往显示出其性格上的不成熟。



基本训练

复习思考题

1. 如何保持整洁的仪容？
2. 简述化妆的步骤和方法。

实训练习与操作

面部清洁。

实训目标：熟练掌握正确洗脸的步骤。

实训内容与要求：洗脸的实际操作，要求全班同学分成两组轮流进行。

实训成果与检测：一组学生进行洗脸演示，另一组学生进行检查，最后由学生代表及教师进行点评。

第二节 仪态礼仪

学习目标

1. 掌握站姿、坐姿、行姿和手势的礼仪规范，并熟练运用。
2. 掌握微笑礼仪。
3. 掌握鞠躬、致意礼仪规范。

引例

近几年，南京白领“充电”的概念已经不单单局限于参加一些职业培训、考取一些证书，个人仪态的训练、审美情趣的培养，也被他们提上了学习的日程。

外贸公司销售员刘小姐说，刚进公司的时候，她有点胖，因此影响了工作状态。在形体培训中心，她了解到形体的培训不仅是身材方面的，还包括生活、工作中的仪态和举止。经过培训，刘小姐感觉收获很大，工作状态得到了有效改善，因此工作业绩有所提高。她说：“以前只认为技术能力是事业发展的关键，现在才知道，个人气质也不能忽视。”

思考题：你对刘小姐的说法有何感触？

相貌的美高于光泽的美，而秀雅合适的动作美，高于相貌的美，这是美的精华。

——英国哲学家 培根

仪态是指人在行为中的姿势和风度。姿势是指身体所呈现的样子，风度则属于内在气质的外部表现。每个人总是以一定的仪态出现在别人面前的，一个人的仪态包括他的所有行为举止。仪态在心理学上称为“形体语言”，是指人的肢体动作，是一种动态中的美，包括手势、坐姿、站姿、走姿等，是风度的具体体现。而这些外部表现又是一个人内在品质、知识、能力等的真实流露。

仪态在社交活动中有着特殊的作用。潇洒的风度、优雅的举止，常常令人赞叹不已，印象深刻，受到人们的尊重。在与人交往中，我们可以通过一个人的仪态来判断他的品格、学识、能力，以及其他方面的修养。仪态美是一种综合的美、完善的美，是仪态礼仪所要求的。这种美应是身体各器官相互协调的整体表现，同时也包括了一个人内在素质与仪表特点的和谐。容貌的美只属于那些幸运的人，而仪态美的人，往往是一些出色的人，因而仪态的美更具永久魅力。

一、站姿

古人云：“站如松。”男士站姿主要体现出阳刚之美，女士则要体现出阴柔之美。

（一）男士标准站姿

（1）肃立。头正，脖颈挺直，双目平视，嘴唇微闭，下颌微吸，面容平和自然，两肩放松、稍向下沉，自然呼吸，躯干挺直，做到收腹、立腰、挺胸、提臀，双臂自然下垂于身体两侧，手指并拢自然弯曲，中指贴拢裤缝，双膝并拢，两腿直立，脚跟靠紧，脚掌分开呈“V”字形，角度为 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 。肃立适用于隆重集会的场合，如升旗庆典、剪彩等仪式。

（2）直立。两脚平行分开，两脚之间距离不超过肩宽，以20厘米为宜，两手指自然并拢，右手搭在左手上，轻贴在腹部，双目平视，面带微笑；或者两脚平行分开，与肩同宽。

（二）女士标准站姿

（1）肃立。同男士要求相同。

（2）直立。头部抬起，面部朝向正前方，双眼平视，下颌微微内收，颈部挺立，双肩自然放下、端平且收腹挺胸，但不显僵硬，双臂自然下垂，处于身体两侧，将双手自然叠放于小腹前，右手叠加在左手上。直立时，两脚展开成 90° ，右脚向前将脚跟靠于左脚内侧中间位置，成右丁字步，左手背后，右手下垂，身体直立，重心置于两脚，双目平视，面带微笑；或者两脚展开成 90° ，左脚向前，脚跟靠于右脚内侧中间位置，成左丁字步，面带微笑。

（三）站姿禁忌

社交场合站立时切记：双手不可叉在腰间，也不可抱在胸前；不可驼背、弓腰、眼睛不断向左右斜、一肩高一肩低、双臂左右乱摆、双腿不停抖动；不宜将手插在裤兜里，更不要下意识地做小动作，如摆弄打火机、香烟盒，玩弄皮带、发辫，咬手指甲等，这样不但显得拘谨，给人以缺乏自信和经验的感觉，而且也有失庄重。

（四）站姿训练方法

1. 靠墙训练

“五点一线”，即脚跟、小腿、臀、肩胛骨、头五点在同一条直线上，尽量收腹贴墙站立，并由下往上逐步确认姿势要领，练习站立动作的持久性。

2. 背靠背训练

两人一组练习，要求背靠背，以双方的髋部、肩部、后脑勺为接触点，练习站立动作的稳定性。